

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Doni të ndiheni më të lumtur çdo ditë? 7 zakone të thjeshta që mund t'i praktikoni në vetëm 5-10 minuta
ADRESA	https://lajmifundit.al/doni-te-ndiheni-me-te-lumtur-cdo-dite-7-zakone-te-thjeshta-qe-mund-t-i-praktikoni-ne-vetem-5-10-minuta-i1340034
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

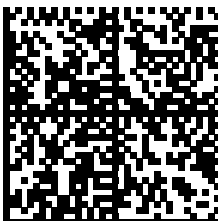
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 15:57:51 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 17:37:39 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6976c4292b5a18f4f3a5cd13bab20a92e20f304b56f8bc1655e77752555e2857
TEKSTI	2b2c621b97077d0348a58890e5ded1caa84636e90795a49fb8ef89f4bd8fa471
PAMJA	82604e5b767b496b20da4129754342b5632831ade1f8d639ff4a7eb2dc0be821

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1f2188f8ab69f5ef4c2b70688d5217b6c5f346f1cff982e9d8330bc5b11efdd4
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/1f2188f8ab69f5ef4c2b70688d5217b6c5f346f1cff982e9d8330bc5b11efdd4>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

Doni të ndiheni më të lumtur çdo ditë? 7 zakone të thjeshta që mund t'i praktikoni në vetëm 5-10 minuta

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Shifra të pabesueshme! Shihni parashikimin e superkompjuterit të OPTA për ndeshjen e Shqipërisë (FOTO)

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Rritet alarmi/ Raportohet vdekja e dytë nga murtaja në spitalin e karantinës, situata mbetet nën monitorim

[Lexo lajmin e plotë](#) →

FOTO / Çfarë po ndodh në GJKKO? Garda kontrollon disa kuti me pajisje, në terren edhe qeni anti-eksploziv

[Lexo lajmin e plotë](#) →

A do të kemi reshje apo surpriza të tjera ? / Parashikimi i motit për ditën e mërkurë

[Lexo lajmin e plotë](#) →

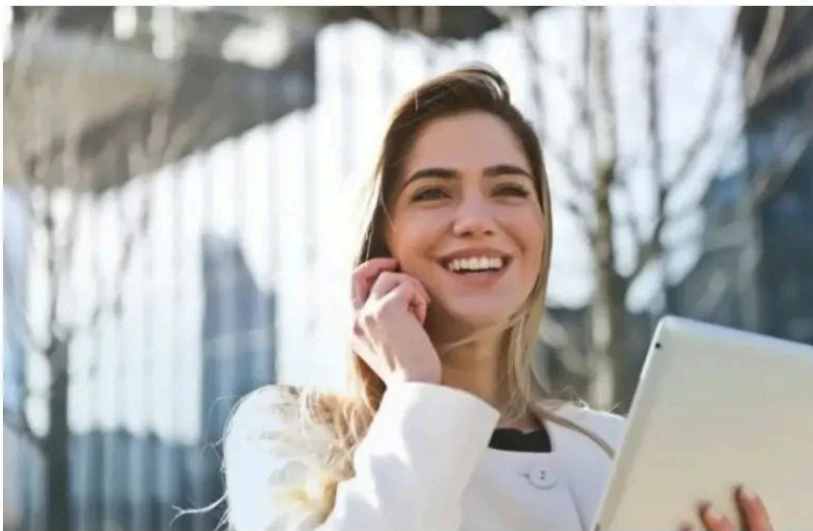
Doni të ndiheni më të lumtur çdo ditë? 7 zakone të thjeshta që mund t'i praktikoni në vetëm 5-10 minuta



LAJMI FUNDIT / 6 OCTOBER 2026, 17:37

Shpërndaje

SOFT



Jeta e përditshme, me angazhimet dhe stresin e saj, shpesh na lë pak kohë për të shijuar momentet e vogla që na sjellin gëzim. Por për të përmirësuar mirëqenien emocionale nuk është gjithmonë e nevojshme të bëni ndryshime të mëdha.

Sipas një studimi të Projektit "Big Joy", ku morën pjesë më shumë se 17 mijë njerëz nga 169 vende, praktika të shkurtra të përditshme, që zgjasin vetëm 5 deri në 10 minuta, mund të lidhen me rritje të emocioneve pozitive dhe përmirësim të mirëqenies.

Pjesëmarrësve iu kërkua të praktikonin çdo ditë një aktivitet të vogël që synonte nxitjen e gëzimit. Ata raportuan më shumë emocione pozitive, më pak ankth dhe përmirësim të gjumit, ndërsa shfaqën edhe më shumë gatishmëri për të ndihmuar të tjerët.

Studiuesit e përshkruajnë gëzimin si një aftësi që mund të kultivohet përmes zakoneve të vogla. Ja shtatë prej tyre:

1 Kërkoni momente që ju mahnitin

Natyra, një vepër e bukur, një akt mirësie apo një moment guximi mund të na bëjnë të ndiejmë admirim dhe të na kujtojnë se problemet tona janë vetëm një pjesë e një panorame më të madhe.

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Dosja "KAYO"/ Berisha paralajmëron: Të gjitha provat do t'i dërgojmë edhe në NATO

POLITIKË

Berisha zbulon një tjetër histori rozë të Viora Hysenit: Bashkëjetonte me Ron Yeffet, e ka deklaruar vetë

TRENDING



SIGAL rinovon edhe për pesë vjet mbulimin me Sigurim Shëndeti me Ambasadën e SHBA-ve në Shqipëri



Moody's vlerëson pozicionin financiar të grupit hungarez 4iG që zotëron One Albania

Mjaftojnë disa minuta për të parë një pamje të bukur, për të dëgjuar muzikë që ju frymëzon ose për të kujtuar një moment që ju ka mahnitur.

2 Përqendrohuni te mirënjohja

Të mendoni për gjërat dhe njerëzit për të cilët jeni mirënjohës mund të ndikojë pozitivisht në mirëqenien emocionale.

Mund të shkruani disa gjëra për të cilat ndiheni mirënjohës ose t'i dërgoni një mesazh dikujt që ka pasur një ndikim të rëndësishëm në jetën tuaj.

3 Bëni diçka të mirë për dikë

Një gjest i vogël mund të ketë një efekt të madh. Ndhmoni dikë, dërgoni një mesazh inkurajues, ofroni ndihmën tuaj ose bëni diçka të mirë pa pritur asgjë në këmbim.

Veprimet e tilla mund të krijojnë një cikël pozitiv, duke ju bërë të ndiheni mirë ju dhe personin që keni ndihmuar.

4 Gëzohuni për sukseset e të tjerëve

Kur dikush ndan me ju një lajm të mirë, mos e minimizoni. Tregoni entuziazëm dhe interes të sinqertë.

Të festoni së bashku momentet e bukura mund të forcojë marrëdhëniet dhe të rrisë ndjenjën e gëzimit të të dyja palët.

5 Lidhni jetën tuaj me atë që ka vërtet rëndësi

Mendoni për vlerat që janë më të rëndësishme për ju. Mund të jetë mirësia, drejtësia, familja, miqësia apo dëshira për të ndihmuar të tjerët.

Më pas, përpiquni të gjeni mënyra të vogla për t'i shprehur këto vlera në jetën tuaj të përditshme. Kjo mund t'ju japë një ndjenjë më të madhe kuptimi.

6 Mendoni se çfarë të mirë mund të bëni

Në vend që të përqendrohemi vetëm te problemet, mendoni për një mënyrë konkrete se si mund të sillni diçka pozitive në jetën e dikujt tjetër.

Nuk ka nevojë të jetë diçka e madhe. Një ndihmë e vogël, një fjalë e mirë apo një akt dhembshurie mund t'ju japë një ndjenjë qëllimi.

7 Shikojini vështirësitë nga një këndvështrim tjetër

Përvojat e vështira nuk janë gjithmonë vetëm negative. Kur përballeni me një situatë të vështirë, përpiquni të identifikoni disa gjëra pozitive që mund të kenë dalë prej saj.

LEXONI GJITHASHTU



Shifra të pabesueshme! Shihni parashikimin e superkompjuterit të OPTA për ndeshjen e Shqipërisë (FOTO)



Rritet alarmi/ Raportohet vdekja e dytë nga murtaja në spitalin e karantinës, situata mbetet nën monitorim



FOTO / Çfarë po ndodh në GJKKO? Garda kontrollon disa kuti me pajisje, në terren edhe qeni anti-eksplziv

Mund të mendoni për një mësim që keni marrë, një marrëdhënie që është forcuar apo një aftësi që keni fituar. Kjo nuk e zhduk vështirësinë, por mund t'ju ndihmojë ta shihni atë në një mënyrë tjetër.

POLITIKË

'Vdiqëm duke ngrënë trofta në lokale', Korreshi ironi te "Ligjet" për ndryshimet ligjore: Do ma paguani drekën?

POLITIKË

Vellaj "del nga burgu" me inteligjencë artificiale: Dreka falas për çdo nxënës!

ME TE LEXUARAT

"Lekë muaj për muaj", ndryshon bonusi i bebeve, çfarë duhet të dinë prindërit me fëmijë deri në 5...

[Lexo lajmin e plotë](#)

Videot e Hilës, bëhet denoncimi i parë në polici, këngëtarja nga Kosova shkon me emra në komisari...

[Lexo lajmin e plotë](#)

U përfol se ishte në videot intime, reagon Antonela Berisha: Vetëm një herë...

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbardhet deklarata në polici e këngëtarit që u shfaq në videon intime me Adi Hilën

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sipas studiuesve, këto momente të vogla gëzimi nuk kërkojnë shumë kohë, por mund të shërbejnë si një pikënisje për ndryshime më të mëdha në mirëqenien emocionale, veçanërisht gjatë periudhave të stresit.

Në fund të fundit, lumturia nuk është gjithmonë rezultat i ndryshimeve të mëdha. Ndonjëherë mund të nisë me vetëm disa minuta kushtuar një momenti të mirë, një personi të dashur apo një veprimi të vogël.

ME TE LEXUARAT

“Zbraz karika’torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi” – Mediat italiane: Jeta e “dyfishtë” e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali “Xhaka” merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

“Askush nuk është mbi ligjin”/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli “Central Park Premium” në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

“Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot”/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të mëmi njëfme periodike me Lajmet e Fundit.